

# Rahmentrainingsplan Saison 2023/ 2024

## Montag

13.45 - 16.45 Uhr Patch

17.00 - 18.00 Uhr **Athletik**



19.00 - 20.00 Uhr Eistanz + Formation

20.00 - 20.30 Uhr (nur) Formation

## Dienstag

13.30 - 17.00 Uhr Patch

16.15 - 17.00 Uhr Perspektivgruppe

## Mittwoch

15.45 - 16.45 Uhr Patch

16.45 - 17.25 Uhr Vereinstraining für KK 8 + 7

17.25 - 18.05 Uhr Vereinstraining für KK 6 + 5

18.05 - 18.45 Uhr Vereinstraining für KK 4 + 3 + 2

} nur für Meisterschaftsläufer

19.00 - 20.00 Uhr **Athletik für Teilnehmer der Bayerischen Meisterschaft  
und nach Absprache**



19.00 - 19.45 Uhr Jugendliche und Erwachsene

## Donnerstag

13.30 - 17.00 Patch

## Freitag

13.30 - 17.00 Patch

## Samstag

08.00 - 08.45 Uhr Erwachsene mit KK + fortgeschrittene Erwachsene

Vereinstraining für KK 8 + 7

08.45 - 09.30 Uhr Vereinstraining für KK 6 + 5 + 4 + 3 + 2

09.30 - 10.15 Uhr Vereinstraining für Anfänger (Eisbären, Schneeflöckchen), Bronze, Silber, Gold und Perspektivgruppe